SONY

ユーザーガイド

SmartBand 2

SWR12

2015年10月(第1版)

目次

はじめに 4
お使いになる前に 4
本書の記載について 4
取り扱い上のご注意 4
各部の名称 5
操作説明 6
充電する 6
通知 LED について 6
リストバンドにセットする 6
腕に装着する 7
電源をオン／オフする 7
再接続する 8
初期化する 8
SmartBand 2 を使いこなす＜ Android 機器編＞ 9
アプリのインストールと設定 9
本機で通知を受ける 9
スマートウェイクアップを設定する 10
本機の通知と振動、通知 LED の動作 11
リモコン 11
リモコン機能を設定する 12
メディアを操作する 12
スマートフォンの着信音を鳴らして検索する 12
Google Fit と接続する 12
STAMINA モード／通常モード／心拍連続モード 13
STAMINA モードをオンにする 13
通知 LED について 14
Lifelog アプリケーションを使用する 15
ウォーキングやランニングの歩幅を調整する 16
アクティビティについて 17
Life Bookmark の作成 18
脈拍数と心拍数 18
ストレスレベル（ストレスと回復） 18
心拍数やストレスレベルの表示に影響する要因 19
より正確な心拍数の表示のために 19
自動で心拍数およびストレスレベルを記録する 19
手動で心拍数およびストレスレベルを記録する 19

これはインターネット版刊行物です。© 個人使用目的でのみ印刷することができます。

SmartBand 2 を使いこなす＜ iOS 機器編＞ 20
アプリのインストールと設定 20
本機で通知を受ける 20
スマートウェイクアップを設定する 21
本機の通知と振動、通知 LED の動作 22
音楽操作 22
音楽操作機能を設定する 22
メディアを操作する 22
STAMINA モード／通常モード／心拍連続モード 23
STAMINA モードをオンにする 23
通知 LED について 24
SmartBand 2 アプリを使用して記録したログを確認する 25
脈拍数と心拍数 26
ストレスレベル（ストレスと回復） 26
心拍数やストレスレベルの表示に影響する要因 26
より正確な心拍数の表示のために 26
自動で心拍数およびストレスレベルを記録する 26
手動で心拍数およびストレスレベルを記録する 27
主な仕様 28
重要な情報 29
防水／防塵性能 29
ご使用にあたっての注意事項 29
Legal information 30

これはインターネット版刊行物です。© 個人使用目的でのみ印刷することができます。

はじめに

本機をお買い上げいただき、ありがとうございます。本機に付属の取扱説明書には、安全にお使いいただくための重要な注意事項と基本的な説明を記載しております。本ユーザーガイドとあわせてお読みのうえ、製品を安全にお使いください。
本機は医療機器ではありません。
本機と接続する機器の動作環境により、表示される画面や内容が本書の記載と異なる場合があります。

お使いになる前に

本機は、日々のさまざまな活動や心拍数の記録をしたり、電話やメールなどの通知を振動でお知らせしたりすることができます。心拍を計測しながら行うトレーニングでは、心拍数を知る手段として脈拍の測定が推奨されています。本機では、計測した「脈拍」「脈拍数」を「心拍」「心拍数」と表現しています。
本機は Android™4.4 以上のスマートフォン・タブレットまたは iOS8.2 以上の iPhone（iPad は除く）および *Bluetooth*®v4.0 以上、Bluetooth Low Energy に対応した機器でお使いになれます。対象機種に関する詳細は、下記ホームページをご確認ください。
http://www.sonymobile.co.jp/product/smartwear/swr12/

本書の記載について

本書の記載は基本的に Android 機器／ iOS 機器共通の記載となります。ただし、「SmartBand 2 を使いこなす」章については Android 機器向けならびに iOS 機器向けそれぞれの記載となりますので、お使いの機器の OS に合った章の内容をご確認ください。
本書では「SmartBand 2 SWR12 アプリ」を「SmartBand 2 アプリ」と表記しています。

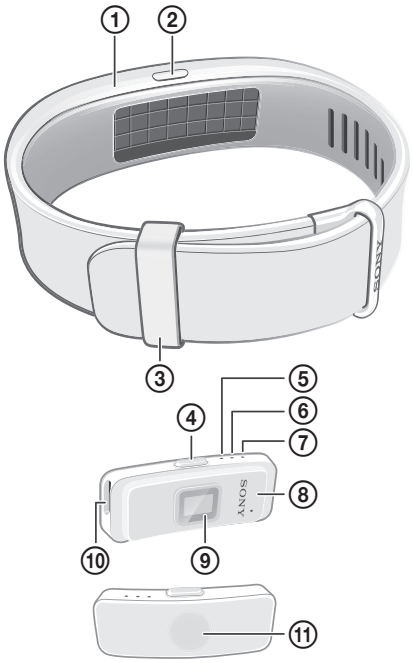
取り扱い上のご注意

- 本機は防水／防塵性能を有しておりますが、本機内部に水や粉塵を侵入させたり、付属品に水や粉塵を付着させたりしないでください。
  - microUSB ケーブルは防水／防塵性能を有しておりません。風呂場など湿気の多い場所でのご使用や、雨などがかかることはおやめください。調査の結果、これらの水漏れによる故障と判明した場合、保証対象外となり修理できないことがありますので、あらかじめご了承ください。なお、保証対象外ですので修理を実施できる場合でも有償修理となります。
- 極端な高温、低温、多湿の場所では充電しないでください。周囲温度が 5℃～ 35℃、湿度 35%～ 85% の範囲内で使用してください。
- 次のような場所では、充電しないでください。
  - 湿気、ほこり、振動の多い場所
  - 一般の電話機やテレビ、ラジオなどの近く
- 充電中、AC アダプターが温かくなることがありますが異常ではありませんので、そのままご使用ください。
- 抜け防止機構のあるコンセントをご使用の場合、そのコンセントの取扱説明書に従ってください。
- 強い衝撃を与えないでください。また、microUSB 接続端子を変形させないでください。故障の原因となります。
- 端子は時々乾いた綿棒などで清掃してください。端子が汚れていると接触が悪くなり、電源が切れたり充電不十分の原因となったりしますので、端子を乾いた綿棒などで拭いてください。また、清掃する際には端子の破損に十分ご注意ください。
- お手入れは乾いたやわらかい布（めがね拭きなど）で拭いてください。濡れた布などで拭くと、故障の原因となります。また、アルコール、シンナー、ベンジン、洗剤などで拭くと、色があせたりすることがあります。
- 力を入れすぎたり、指定以外の方法で取り付けたり／取り外したりを行わないでください。

これはインターネット版刊行物です。© 個人使用目的でのみ印刷することができます。

- 本機および本機に搭載されるアプリは診断、治療、病気の予防、身体の構造または機能に影響を与えることを目的として設計されておりません。本機および本機に搭載されるアプリはそれらの目的では利用できません。
- 本機を医療機器と接続しないでください。また、医療機器と組み合わせてお使いにならないでください。
- 運動は体調に合わせて行ってください。急な運動や無理な運動は危険です。運動中に気分が悪くなるなど、体調の変化を感じた場合は、ただちに運動を中止し、医師に相談してください。

各部の名称



①	リストバンド
②	電源キーカバー
③	バンド通し
④	電源キー
⑤	通知 LED A
⑥	通知 LED B
⑦	通知 LED C
⑧	コア
⑨	心拍センサー
⑩	microUSB 接続端子
⑪	Nマーク ワンタッチ接続（NFC）時、ここにタッチします。

! 注意

- 本機の SONY ロゴの上部にある穴はリセットボタン穴ではありません。クリップなど、先の尖ったものをさしたりしないでください。

これはインターネット版刊行物です。© 個人使用目的でのみ印刷することができます。

操作説明

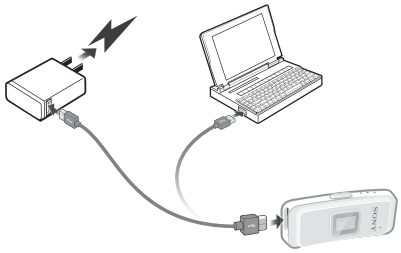
充電する

本機をはじめてお使いになる前に、約 1 時間充電してください。また、充電前に microUSB 接続端子が濡れていないことを必ずご確認ください。

1 付属の microUSB ケーブルを AC アダプターまたはパソコンに接続する
   - AC アダプターはコンセントに差し込みます。
   - AC アダプターは付属されていません。
2 付属の microUSB ケーブルを本機の microUSB 接続端子に接続する
   - 充電が開始されると本機の通知 LED A が点灯します。

! 注意

- 本機に AC アダプターやパソコンを接続している間は、本機の電源が自動でオフになります。充電完了後は、お使いになる前に本機の電源がオンになっていることを確認してください。本機の電源がオンの場合、電源キーを軽く押すと通知 LED が 1 つずつ点灯した後、3 つ同時に消灯します。



通知 LED について

通知 LED A（充電時）

LED の状態	通知内容
緑色で点灯	電池残量が十分
オレンジ色で点灯	電池残量がやや少ない
赤色で点灯	電池残量が少ない

ヒント

- 接続された機器で本機の電池残量を確認することもできます。
- 通知 LED A/B/C が赤色で 4 秒間隔で点滅しているときは、電池残量が非常に少なくなっている状態です。すぐに充電してください。ただし、着信拒否／通知非表示をオンにしているときは通知されません。

リストバンドにセットする

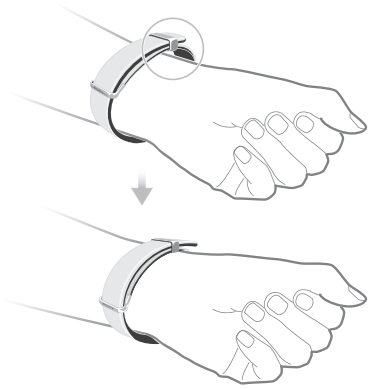
1 電源キーの突起がリストバンドの電源キーカバーの突起部分に入るようにはめ込む
   - コアの SONY ロゴが見えるようにセットします。セットする向きにご注意ください。

これはインターネット版刊行物です。© 個人使用目的でのみ印刷することができます。

腕に装着する

1 手首から指 2 本分離れたあたりにコアが接触するように装着する
- 腕にぴったりフィットするようリストバンドを調節してお使いください。リストバンドがきつすぎたりゆるすぎたりすると、本機が正しく動作しない場合があります。

ヒント
- 動きがある動作をしながら本機をお使いになる場合は、本機がより腕にフィットするようにリストバンドを調節してください。



注意
- 皮膚への刺激を避けるため、本機を常に清潔に保ち、正しく腕に取り付けてください。汗をかいた後など、本機に汚れが付着している場合は、弱めの水流の水道水で洗い流し、汚れを取り除いた後、完全に乾かしてからお使いください。もし皮膚が炎症を起こしたりアレルギー症状が出たりした場合は、すぐに使用を中止して医師にご相談ください。
- リストバンドを必要以上にきつく締めすぎないでください。
- 本機が肌に合わないと感じたときは使用を中止して、医師またはお客様ご相談センター、お買い上げ店にご相談ください。
- 心拍センサー部が汚れている場合はやわらかい乾いた布（めがね拭きなど）で拭いてください。
- 本機を腕に装着した際は、必ずバンド通しにバンドを通してお使いください。

電源をオン／オフする

電源をオンにする

1 本機が振動するまで電源キーを長押し（約 3 秒）する

電源をオフにする

1 本機の通知 LED が 3 つ同時に点灯した後、すべての通知 LED が消灯するまで電源キーを長押し（約 7 秒）する
- 通知 LED は 1 つずつ消灯します。

これはインターネット版刊行物です。© 個人使用目的でのみ印刷することができます。

再接続する

本機と機器が接続範囲を超えた場合は、接続が切断されます。再び接続範囲内に入ると自動で接続しようとしますが、うまく接続されない場合は次の方法で再接続をしてください。

1 本機の電源キーを押す

! 注意

- 本機と機器が接続範囲外の場所にある場合は、再接続はできません。本機と機器を近づけてから再接続を行ってください。
- *Bluetooth* 無線技術では約 10m までの距離で接続できますが、障害物や電波状態によって接続有効範囲は変動します。

ヒント

- NFC 機能が搭載されている機器をお使いのお客様は、ワンタッチ接続（NFC) でも再接続ができます。機器の NFC 機能がオンになっていることを確認してから、本機の N マークを機器の N マークまたは マークに近づけてタッチしてください。

  本機の N マークを機器に近づけてタッチする際には、必ず機器の画面が点灯しロックが解除されていることを確認してください。

- iPhone をお使いの場合は SmartBand 2 アプリを起動し、画面下の「SmartBand」→「SmartBand の検索」を順にタップして本機を検索してください。本機が検索できると、自動で接続しようとします。

初期化する

本機が予期しない動作をした場合や新しい機器と接続する場合は、本機を初期化してください。ただし、初期化するとお買い上げ時の状態に戻るため、ペアリングされた機器に関する情報などがすべて削除されます。

1 本機の電源をオフにする
2 本機の通知 LED A が青色で点滅するまで電源キーを長押し（約 12 秒）する

! 注意

- 初期化後、新しい機器との接続がうまくいかない場合は、他の機器とペアリングがされていないか確認をしてください。別の機器とペアリングがされている場合は、ペアリングを解除してください。ペアリングを解除するには、下記の操作を行ってください。

  ■ Android 機器の場合

  ① Android 機器の設定画面で「Bluetooth」をタップする
  ② ペアリングされた機器の一覧から「SWR12」の右側に表示されている をタップし「切断」をタップする

  - お使いの機器によってはペアリングされた機器の一覧に「SWR12」が表示されない場合があります。その場合は SmartBand 2 アプリを起動し、画面右上の →「SmartBand 2 を解除」を順にタップしてください。

  ■ iOS 機器の場合

  ① iOS 機器のホーム画面で「設定」→「Bluetooth」を順にタップする
  ② 自分のデバイスの中から「SWR12」の右側に表示されている ⓘ をタップし、画面の指示に従ってデバイスの登録を解除する

これはインターネット版刊行物です。© 個人使用目的でのみ印刷することができます。

SmartBand 2 を使いこなす
＜ Android 機器編＞

SmartBand 2 アプリを使って、本機のさまざまな設定を行います。また、心拍数、歩数、睡眠時間など記録したログを確認することができます。

アプリのインストールと設定

本機をお使いになるには、本機と接続する Android 機器に SmartBand 2 アプリならびに Lifelog アプリの最新版がインストールされている必要があります。また、本機と Android 機器のペアリング（機器登録）と接続が必要です。本機とペアリングできる Android 機器は 1 台です。

NFC 機能をお使いになる場合［ワンタッチ接続（NFC）］

1 Android 機器の NFC 機能がオンになっていることを確認する
2 本機の N マークを Android 機器の N マークまたは マークに近づけてタッチする
- 本機の N マークを Android 機器に近づけてタッチする際には、必ず Android 機器の画面が点灯しロックが解除されていることを確認してください。

3 Android 機器の画面の指示に従い、Google Play™ から SmartBand 2 アプリをインストールする
4 Android 機器で SmartBand 2 アプリを起動し、画面の指示に従って本機と Android 機器のペアリングと接続ならびに本機の設定を行う
- 本機の更新が必要な場合は、画面の指示に従って更新を完了してください。

5 Android 機器の画面の案内に従い、Lifelog アプリのインストールと設定を行う
- Lifelog アプリがインストール済みの場合は再インストールする必要はありませんが、アプリを最新版に更新してください。

NFC 機能をお使いにならない場合［マニュアル（手動）接続］

1 Android 機器の *Bluetooth* 機能がオンになっていることを確認する
2 Android 機器で Play ストアより Google Play™ にアクセスし、「SWR 12」を検索する
3 「SmartBand 2」を選択し、インストールする
4 電源キーを長押し（約 3 秒）し、本機の電源をオンにする
- はじめて本機の電源をオンにしたときは通知 LED A が青色で点滅し、自動でペアリングモードになります。

5 Android 機器で SmartBand 2 アプリを起動し、画面の指示に従って本機と Android 機器のペアリングと接続ならびに本機の設定を行う
- 本機の更新が必要な場合は、画面の指示に従って更新を完了してください。

6 Android 機器の画面の案内に従い、Lifelog アプリのインストールと設定を行う
- Lifelog アプリがインストール済みの場合は再インストールする必要はありませんが、アプリを最新版に更新してください。

本機で通知を受ける

電話やメールなどの通知を振動でお知らせしたりすることができます。

1 Android 機器で SmartBand 2 アプリを起動する
2 「通知」をタップする
3 着信、通知、全般設定を設定する

着信通知を受ける

1 「着信」の横にあるスライダーを右側へスライドし、設定をオンにする

着信時の通知（振動）を止める

1 電源キーを押す

！ 注意

- 本機を操作して着信に応答することはできません。

これはインターネット版刊行物です。© 個人使用目的でのみ印刷することができます。

通知を受ける

通知機能がオンで通知を受信するアプリが設定されている場合、Android 機器のステータスバーに通知が届くと本機を振動して知らせてくれます。

ヒント

- 通知を受信するアプリを選択することができます。

1 「通知」の横にあるスライダーを右側へスライドし、設定をオンにする
2 「通知を受信するアプリ」をタップし、通知を受けたいアプリのチェックボックスにチェックを入れる

全般設定

着信拒否／通知非表示

設定した時間は、アラーム以外のすべての通知（振動）を無効にすることができます。

1 「着信拒否／通知非表示」をタップする
2 スライダーを右側へスライドし、設定をオンにする
3 「開始時刻」をタップし、無効を開始する時刻を設定する
4 「終了時刻」をタップし、無効を終了する時刻を設定する

接続範囲外における警告

本機と接続している Android 機器が遠ざかると、本機が振動して知らせてくれます。

1 「接続範囲外における警告」の横にあるスライダーを右側へスライドし、設定をオンにする

ホーム画面にカードを表示します

スライダーを右側へスライドして設定をオンにしておくと、「SmartBand 2」ホストアプリのホーム画面にカードを表示させることができます。表示させたくない場合はスライダーを左側へスライドし、設定をオフにしてください。

スマートウェイクアップを設定する

あなたの睡眠周期を利用して、眠りが浅いときに本機が振動してお知らせしてくれます。スマートウェイクアップは、最大 5 件までアラームを設定することができます。

アラームを設定する

1 Android 機器で SmartBand 2 アプリを起動する
2 「スマートウェイクアップ」をタップする
3 アラームを設定する

注意

- アラームの設定、変更、削除は、Android 機器と本機が接続しているときのみ操作することができます。

アラームを追加する

1 画面右下にある ＋ をタップする
2 時間、起床間隔、繰り返し設定をそれぞれ設定する
例）時間：6:30-7:00
起床間隔：30 分
繰り返し：OFF
上記内容で設定した場合、6：30 ～ 7：00 の 30 分の間であなたの眠りが浅いときに本機が振動してお知らせしてくれます。繰り返しで曜日を設定している場合は、毎週同じ曜日にこのアラームが作動します。繰り返しで曜日設定をしていない場合は、設定後のその時刻 1 回だけ、アラームが作動します。
3 「保存」をタップする

これはインターネット版刊行物です。© 個人使用目的でのみ印刷することができます。

アラームを変更する

1 変更したいアラームをタップする
2 時間、起床間隔、繰り返し設定をお好みにあわせて変更する
3 「保存」をタップする

アラームを削除する

1 削除したいアラームをタップする
2 「削除」をタップする

アラームをオンにする

1 オンにしたいアラームの横にあるスライダーを右側へスライドし、設定をオンにする

アラームをスヌーズする

1 本機が振動したら、電源キーを軽く押す
  • あらかじめ設定したスヌーズの間隔にあわせて、再度振動してお知らせしてくれます。

ヒント

- スヌーズの間隔は「スマートウェイクアップ」を起動し、「スヌーズの間隔」の右横にある [-][+] をタップして変更することができます

アラームを止める

1 本機が振動したら、本機が短く 1 回振動するまで電源キーを長押しする

本機の通知と振動、通知 LED の動作

通知	振動	通知 LED
着信	着信中、一定の間隔で振動	通知 LED A/B/C が同時に白色で点滅
スマートウェイクアップアラーム	スヌーズまたはオフするまで最大 3 分間、一定の間隔で振動	−
その他の通知	通知時に 1 回振動	Android 機器の通知 LED と同じ色で通知 LED A が 5 分間点滅※

※以下の操作を行うと、通知 LED A の点滅は止まります。

- 電源キーを押す
- 着信を受ける
- アラームが鳴動する
- 電池残量が少なくなった旨の通知を受ける
- 通知内容を Android 機器で確認する

リモコン

リモコン機能をオンにすると、本機を操作して Android 機器のメディア操作をしたり、Android 機器の着信音を鳴らしたりすることができます。

注意

- 本機と Android 機器が接続されているときのみ、リモコン機能をお使いになれます。接続されているかどうかを確認するには、本機の電源キーを 1 度軽く押します。通知 LED が青色で 3 つ順に点灯して消灯する場合は Android 機器と接続されています。
- メディアコントロール機能と電話検索機能を同時にお使いいただくことはできません。設定を切り替えてお使いください。

これはインターネット版刊行物です。© 個人使用目的でのみ印刷することができます。

リモコン機能を設定する

1 Android 機器で SmartBand 2 アプリを起動する
2 画面を下にスクロールし、「設定」をタップする
   • 画面右上の ⋮ →「設定」を順にタップしても操作できます。
3 「リモコン」をタップする
4 スライダーを右側へスライドし、設定をオンにする
5 「有効な機能」をタップし、「メディア」または「携帯電話を検索」をタップする

メディアを操作する

1 本機と Android 機器が接続されていることと、リモコンの有効機能として「メディア」が選択されていることを確認する
2 Android 機器側で、音楽再生アプリを選択する
3 本機の電源キーを 1 回押す
   • 通知 LED が青色で 1 つずつ点灯した後、すべての通知 LED が同時に消灯します。
4 本機をタップする
   • 通知 LED が 3 つとも青色で点灯します。点灯している間は次の操作ができます。
     - 1 回タップ：メディアの再生／一時停止
     - 2 回タップ：次のメディアに進む
     - 3 回タップ：前のメディアに戻る

! 注意

• 電源キーを 1 回押したあと、5 秒以内に本機をタップしてください。5 秒を過ぎるとタップ操作を受け付けなくなります。その場合はもう 1 度電源キーを押してから 5 秒以内にタップしてください。タップした後、通知 LED が 3 つとも青色で点灯します。青色で点灯中は、タップするとメディアを操作することができます。操作できるのは、最後の操作から 10 秒以内です。

スマートフォンの着信音を鳴らして検索する

お使いのスマートフォンの音量設定に関係なく、着信音を鳴らすことができます。スマートフォンを探すときなどに便利です。

1 本機と Android 機器が接続されていることと、リモコンの有効機能として「携帯電話を検索」が選択されていることを確認する
2 本機の電源キーを 1 回押す
   • 通知 LED が青色で 1 つずつ点灯した後、すべての通知 LED が同時に消灯します。
3 本機をタップする
   • 通知 LED が 3 つとも青色で点灯します。点灯している間は次の操作ができます。
     - 1 回タップ：Android 機器で着信音を鳴らす
     - 2 回タップ：Android 機器の着信音を止める

Google Fit と接続する

本機を Google Fit と組み合わせてお使いいただけます。

1 Android 機器で SmartBand 2 アプリを起動する
2 画面を下にスクロールし、「設定」をタップする
   • 画面右上の ⋮ →「設定」を順にタップしても操作できます。
3 「Google Fit」をタップする
4 スライダーを右側へスライドし、設定をオンにする

これはインターネット版刊行物です。© 個人使用目的でのみ印刷することができます。

STAMINA モード／通常モード／心拍連続モード

本機には STAMINA モード、通常モード、心拍連続測定モードの 3 種類があります。モードによってバッテリーの持続時間や、記録できるログが異なります。

モード	バッテリー使用可能時間	モードの説明	ログの記録					
			睡眠	心拍		歩数	ウォーキング	ランニング
				バックグラウンド	SmartBand 2 アプリ起動中			
STAMINA モード	最大 5 日（心拍センサー OFF 使用時）	バックグラウンドで心拍の自動記録を無効にします	○	×	○（※ 2）	○	○	○
通常モード	最大 2 日（通常使用時 *10 分間に 2 分間連続して心拍センサーを起動にした状態）	バックグラウンドで心拍の自動記録を有効にします	○	○（※ 1）	○（※ 2）	○	○	○
心拍連続測定モード	最大 10 時間（心拍センサー常時使用時）	心拍数を 1 分ごとに記録します	○	○（※ 2）	○（※ 2）	○	○	○

(*1) 10 分間に、2 分間連続して心拍センサーを記録している状態
(*2) 心拍数を 1 分ごとに記録している状態

ヒント

- STAMINA モードまたは通常モード中に本機の電源キーを 2 回押すと、心拍連続測定モードに変更できます。心拍連続測定モード中は、本機の通知 LED A/B/C がオレンジ色に点滅します。また、心拍連続測定モード中に電源キーを 2 回押すと、元のモードに戻ります。
- SmartBand 2 アプリが Android 機器の画面に表示されている間は、モードに関係なく心拍を連続して記録します。

STAMINA モードをオンにする

1 Android 機器で SmartBand 2 アプリを起動する
2 「通常モード」をタップしてスライダーを右側へスライドし、STAMINA モードをオンにする

ヒント

- すでに STAMINA モードがオンに設定されている場合、「STAMINA モード」が画面に表示されます。STAMINA モードから通常モードに戻す場合は、「STAMINA モード」をタップしてスライダーを左側へスライドします。
- SmartBand 2 アプリのホーム画面の ⋮ →「設定」→「STAMINA モード」を順にタップしても STAMINA モード設定画面を表示することができます。

これはインターネット版刊行物です。© 個人使用目的でのみ印刷することができます。

通知 LED について

本機の通知 LED で本機のステータスを確認することができます。

ステータス	通知 LED の状態
電源オン	白色で 1 つずつ点灯し、3 つ同時に消灯
電源オフ	白色で 3 つ同時に点灯し、 1 つずつ消灯
初期化中／ファームウェア更新中	通知 LED A が緑色で点滅
ペアリングモード	通知 LED A が青色で点滅
Android 機器と接続済み	青色で 1 つずつ点灯し、3 つ同時に消灯
Android 機器と未接続	白色で 1 つずつ点灯し、3 つ同時に消灯
心拍連続測定モード	3 つ同時にオレンジ色で点滅（計測開始時はオレンジ色で 1 つずつ点灯）
リモコンモード	3 つ同時に青色で点灯
電池残量が少ない	3 つ同時に赤色で 4 秒間隔で点滅
着信中	3 つ同時に白色で点滅

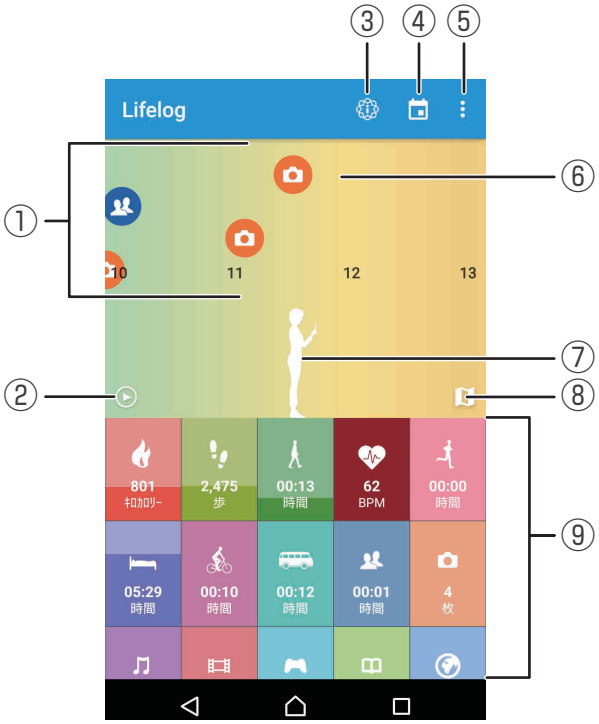
これはインターネット版刊行物です。© 個人使用目的でのみ印刷することができます。

Lifelog アプリケーションを使用する

Lifelog アプリケーションは、運動や日常の活動、コミュニケーションなどを記録します。また、撮った写真や聴いた音楽なども確認できます。
Lifelog アプリケーションを利用するには、Play ストアから Google Play™ にアクセスして Lifelog アプリケーションをダウンロードし、アカウントを設定する必要があります。

! 注意

- Lifelog アプリがインストール済みの場合は再インストールする必要はありませんが、アプリを最新版に更新してください。
- 歩行距離や摂取カロリーなどの Lifelog アプリケーションが作成する活動の記録は、ユーザーが入力する身長や体重に基づいて計算されます。そのため、記録はユーザーによって異なります。また Android 機器の Lifelog アプリケーションとデータを同期させるにはインターネット接続が必要です。



①	アプリケーション使用ログ タップすると、詳細情報を表示します。
②	Play the day ボタン その日の午前 0 時以降に記録されたすべての活動を表示します。
③	総合評価 タップすると、詳細情報を参照できます。
④	日付選択 表示させたい日付を選択することができます。
⑤	メニューオプションを表示します。
⑥	ジャーニービュー 記録されたすべての活動と Life Bookmark を表示します。
⑦	身体的活動ログ
⑧	ダッシュボードと地図ビューを切り替えます。
⑨	ダッシュボード アクティビティをタップすると、詳細を表示できます。

これはインターネット版刊行物です。© 個人使用目的でのみ印刷することができます。

Lifelog アプリケーションのアカウントを設定する

1 Android 機器で Lifelog アプリケーションを起動する
2 利用規約をよくお読みのうえ同意する
3 「Sony Entertainment Network」または「Google でログイン」を選択する
※お持ちの Sony Entertainment Network アカウントまたは Google アカウントを使ってサインインすることができます。
4 新しいアカウントを作成するか、既存のアカウントを使ってサインインする
5 画面に表示される指示に従い、Lifelog アカウントを作成する

Lifelog アプリケーションにログインする

1 Android 機器で Lifelog アプリケーションを起動する
2 アカウントを選択してログインする
- アカウントが設定済みの場合は表示されません。

ウォーキングやランニングの歩幅を調整する

Lifelog アプリケーションに表示されるウォーキングやランニングの距離は、歩数と歩幅から計算されます。特に指定しない限り、歩幅は性別と身長から自動的に算出されますので、Lifelog アプリケーションで測定された距離があまり正確ではないと思われる場合は、歩幅を調整してください。

ウォーキングの歩幅を調整する

1 Android 機器で Lifelog アプリケーションを起動する
2 ⋮ →設定→プロフィールをタップする
3 「歩幅」をタップする
4 「自動」のチェックボックスにチェックが入っている場合は、オフにしてから上下スクロールして歩幅を調整し「設定」をタップする

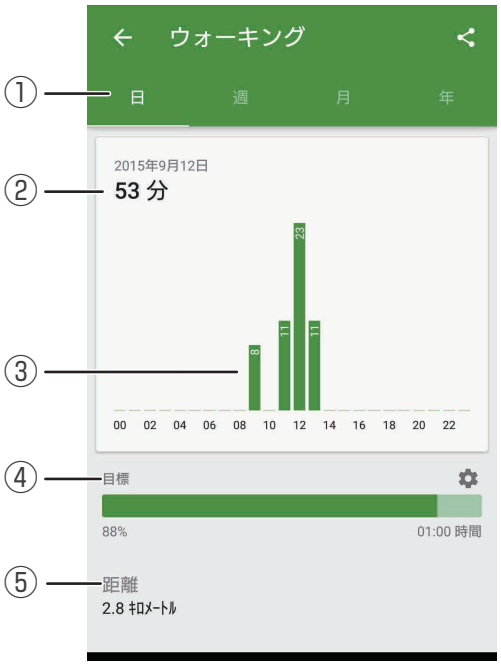
ランニング時の歩幅を調整する

1 Android 機器で Lifelog アプリケーションを起動する
2 ⋮ →設定→プロフィールをタップする
3 「ランニング時の歩幅」をタップする
4 「自動」のチェックボックスにチェックが入っている場合は、オフにしてから上下スクロールしてランニング時の歩幅を調整し「設定」をタップする

これはインターネット版刊行物です。© 個人使用目的でのみ印刷することができます。

アクティビティについて

日々の活動の目標を設定したり、記録されたすべてのデータを詳細な情報とともにグラフで表示したりすることができます。



①	データの表示単位タブ タップすると日、週、月、年単位でデータを表示します。
②	現在の値 現在の活動を異なる単位で表示します。
③	活動グラフ 活動量を選択した単位で表示します。
④	目標 現在の目標および進捗状況を表示します。タップして、目標を変更できます。
⑤	詳細 活動に関する詳細情報を表示します。アクティビティによっては、詳細情報の表示がない場合があります。

目標を設定する

1 Android 機器で Lifelog アプリケーションを起動する
2 ダッシュボードから目標を設定したいアクティビティをタップする
3 データの表示単位タブより「日」をタップし、「目標」をタップする
4 目標となる値を調整し、「設定」をタップする

これはインターネット版刊行物です。© 個人使用目的でのみ印刷することができます。

Life Bookmark の作成

Life Bookmark には活動の時間と場所に関する情報を保存することができ、メモを記録することもできます。本機を使って、LifeBookmark を作成することはできません。Android 機器を操作して作成してください。

! 注意

- 場所のデータを保存するには、インターネットに接続している必要があります。

Lifelogアプリケーションを使用して Life Bookmarkを作成する

1 Android 機器で Lifelog アプリケーションを起動する
2 画面右上の ⋮ →「Life Bookmark を作成」を順にタップする
3 必要に応じてメモを追加して「OK」をタップする

Lifelog アプリケーションとデータを同期する

本機と Android 機器が接続されている場合は、自動的に Lifelog アプリケーションとデータを同期します。本機と Android 機器の接続が切断された場合でも、最長 72 時間（ただし、メモリーの空き容量がなくなった場合はその時点まで）データを記録し続けることができますが、定期的にデータを同期することをおすすめします。

脈拍数と心拍数

心拍数は、1 分間に起こる心拍の数（BPM）を表します。本機では、手首の脈拍を計測し、心拍数として表示しています。実際には脈拍と心拍は 2 つの異なる概念に基づく言葉ですが、本書では同じ意味の表現として使用しています。
本機は、Android 機器と接続していない時でも心拍数を計測できます。心拍センサーを使用して収集されたデータは最長で 72 時間本機に保存され、NFC によるワンタッチ接続またはマニュアル接続で Android 機器に記録されます。
本機は医療機器ではありません。本機のデータを医療上の判断（病気やけがの予防、診断、または治療など）に用いたり、医学的アドバイスに代わるものとして利用したりしないでください。

ストレスレベル（ストレスと回復）

日々の生活の中でストレスが生じるのは自然なことです。またストレスは健康でバランスの取れた状態を保つうえでも必要と言われています。本機によって提示されるストレスレベル（ストレスと回復）は、心拍数と心拍間の時間間隔の変化によって表示されます。心拍間の時間間隔の変化が大きい場合は、リラックスしていて回復していることを示し、心拍間の時間間隔の変化が小さい場合は、ストレス状態を示していると言われています。
読書などはストレスレベルが低い、または回復状態と示されることがあります。たとえば職場や学校で忙しく動き回っていると、ストレスレベルが高いという結果になると言われています。ストレスがある状態は必ずしも悪いことではないと言われており、エキサイティングで楽しいことを経験していることを示す場合もあります。ストレスが高いときとのバランスをとるため、リラックスしたり睡眠をとったりして十分に回復することが必要です。
中程度のストレスレベルは、楽に作業をこなしていることを示し、仕事中やソーシャルアクティビティにおいてはよく見られると言われています。 多くの場合、回復は睡眠時に起こると言われています。体を動かすライフスタイル、健康的な食事、少量のアルコール摂取、ストレスの原因排除などといったことが、長期的にみても睡眠時の回復の質を高めると言われています。寝る前に極端な運動を避け、精神状態を落ち着かせることも、良い影響を与える場合があります。ストレスと回復をより正確に表示するには、少なくとも一晩、本機での心拍数の記録が必要です。

これはインターネット版刊行物です。© 個人使用目的でのみ印刷することができます。

心拍数やストレスレベルの表示に影響する要因

以下の場合、本機の心拍数の表示は影響を受ける可能性があります。

- 本機は、手首の血流状態に基づいて心拍数を表示します。手首での血流量は人、動き、また環境によっても異なります。たとえば気温の低い場所などでエクササイズをしている場合、心拍数を検出できない場合があります。
- ランニングやサイクリングなどの規則的な動きにくらべ、体操などの不規則な動きでは、心拍数が正しく表示されない場合があります。
- タトゥーのインク、模様、大きさなどによっても、心拍数が正しく表示されない場合があります。

より正確な心拍数の表示のために

本機で毎回信頼できる心拍数データを読み取れるとは限りません。また、さまざまな要因から、ごく一部のユーザーの心拍数は計測できないことがあります。心拍センサーの読み取りを改善するには、以下を確認してください。

- 手首から指 2 本程度はなれた位置に、本機をぴったりフィットするように取り付けます。
- 心拍数を読みとることができない場合は、リストバンドを少しきつく締めてください。
- 心拍センサー部分が汚れていると、正確な心拍数は表示できません。本機、特に心拍センサー部分は、定期的および必要に応じてお手入れしてください。

自動で心拍数およびストレスレベルを記録する

本機は、通常モード設定の場合、10 分間に 2 分間、心拍数、ストレスレベルおよび回復レベルを記録します。

手動で心拍数およびストレスレベルを記録する

本機を使用して好きな時に心拍数を記録できます。操作は本機から直接行うことも、Android 機器から行うこともできます。
エクササイズ中に正確な心拍数を記録するには、エクササイズを行う数分前に心拍連続測定モードにし、心拍数を記録できる状態にします。心拍連続測定モード中は、着信およびアラーム以外の通知は受信できません。

本機を操作して記録するには

1 電源キーを 2 回押す。
- 通知 LED がオレンジ色で 1 つずつ点滅した後、記録が開始されると 3 つ同時に点滅し始め心拍連続測定モードに切り替わります。記録されたデータは、本機に接続済の Android 機器にインストールされている Lifelog アプリで確認してください。

ヒント

- 記録を終了するには、再度電源キーを 2 回押してください。
- 心拍数を検出できない場合は本機が 3 回振動した後、本機の通知 LED がオレンジ色で交互に点滅します。このような場合は、手首に取り付けている本機の位置を調整したり、心拍センサー部分のお手入れをしたりしてから再度記録を開始してください。
- 心拍センサーの読み取りを改善する方法については、「より正確な心拍数の表示のために」（P.19 ）も合わせてご覧ください。

Android 機器を操作して記録するには

1 Android 機器で、SmartBand 2 アプリを起動する
- SmartBand 2 アプリが起動すると、本機はすぐに心拍センサーから情報の取得を試み、その結果を Lifelog アプリに表示します。

ヒント

- 記録を終了するには、SmartBand 2 アプリを終了してください。

これはインターネット版刊行物です。© 個人使用目的でのみ印刷することができます。

SmartBand 2 を使いこなす
＜ iOS 機器編＞

SmartBand 2 アプリを使って、本機のさまざまな設定を行います。また、心拍数、歩数、睡眠時間など記録したログを確認することができます。

アプリのインストールと設定

1 iOS 機器の Bluetooth 機能がオンになっていることを確認する
2 iOS 機器で App Store にアクセスし、「SWR12」を検索する
3 「SmartBand 2」を選択し、インストールする
4 電源キーを長押し（約 3 秒）し、本機の電源をオンにする
  • はじめて本機の電源をオンにしたときは通知 LED A が青色で点滅し、自動でペアリングモードになります。
5 iOS 機器で SmartBand 2 アプリを起動し、「次へ」をタップする
6 iOS 機器の画面の指示に従い、設定ならびにペアリングと接続を行う
  • 本機の更新が必要な場合は、画面の指示に従って更新を完了してください。

ヒント

- iPhone と本機を組み合わせて使う場合は、iPhone のヘルスケアアプリの設定を必ず有効にしてください。

本機で通知を受ける

電話やメールなどの通知を振動でお知らせしたりすることができます。

1 iOS 機器で SmartBand 2 アプリを起動する
2 「SmartBand」をタップする
3 「通知」をタップして、通知、着信拒否／通知非表示を設定する

着信通知を受ける

1 「着信」の横にあるスライダーを右側へスライドし、設定をオンにする

着信時の通知（振動）を止める

1 電源キーを押す

注意

- 本機を操作して着信に応答することはできません。電源キーを押して着信時の通知を止めると、着信拒否になります。

通知を受ける

通知機能がオンで通知を受信するアプリが設定されている場合、iOS 機器のステータスバーに通知が届くと本機を振動して知らせてくれます。

ヒント

- 通知を受信するアプリを選択することができます。

1 「その他アプリ」の横にあるスライダーを右側へスライドし、設定をオンにする
  • 通知を受信するアプリは、iOS 機器で通知設定を行ってください。

全般設定

着信拒否／通知非表示

設定した時間は、アラーム以外のすべての通知（振動）を無効にすることができます。

1 「開始」をタップし、無効を開始する時刻を設定する
2 「終了」をタップし、無効を終了する時刻を設定する

これはインターネット版刊行物です。© 個人使用目的でのみ印刷することができます。

接続範囲外における警告

本機と接続している iOS 機器が遠ざかると、本機が振動して知らせてくれます。

1 「接続範囲外における警告」の横にあるスライダーを右側へスライドし、設定をオンにする

スマートウェイクアップを設定する

あなたの睡眠周期を利用して、眠りが浅いときに本機が振動してお知らせしてくれます。スマートウェイクアップは、最大 5 件までアラームを設定することができます。

アラームを設定する

1 iOS 機器で SmartBand 2 アプリを起動する
2 「SmartBand」をタップする
3 「スマートウェイクアップ」をタップして、アラームを設定する

! 注意

- アラームの設定、変更、削除は、iOS 機器と本機が接続しているときのみ操作することができます。

アラームを追加する

1 画面右上にある ＋ をタップする
2 ウェイクアップ時刻、ウェイクアップ間隔、繰り返し設定をそれぞれ設定する
例）ウェイクアップ時刻：7:00
ウェイクアップ間隔：30 分
繰り返し：月曜日、水曜日、金曜日
上記内容で設定した場合、6：30 ～ 7：00 の 30 分の間であなたの眠りが浅いときに本機が振動してお知らせしてくれます。繰り返しで曜日を設定している場合は、毎週同じ曜日にこのアラームが作動します。繰り返しで曜日設定をしていない場合は、設定後のその時刻 1 回だけ、アラームが作動します。

アラームを変更する

1 変更したいアラームをタップする
2 ウェイクアップ時刻、ウェイクアップ間隔、繰り返し設定をお好みにあわせて変更する

アラームを削除する

1 削除したいアラームをタップする
2 画面右上の 🗑 をタップする

アラームをオンにする

1 オンにしたいアラームの横にあるスライダーを右側へスライドし、オンにする

アラームをスヌーズする

1 本機が振動したら、電源キーを軽く押す
- 10 分後に再度振動してお知らせしてくれます。

アラームを止める

1 本機が振動したら、本機が短く 1 回振動するまで電源キーを長押しする

これはインターネット版刊行物です。© 個人使用目的でのみ印刷することができます。

本機の通知と振動、通知 LED の動作

通知	振動	通知 LED
着信	着信中、一定の間隔で振動	通知 LED A/B/C が同時に白色で点滅
スマートウェイクアップアラーム	スヌーズまたはオフするまで最大 3 分間、一定の間隔で振動	ー
その他の通知	通知時に 1 回振動	iOS 機器の通知 LED と同じ色で通知 LED A が 5 分間点滅※

※以下の操作を行うと、通知 LED A の点滅は止まります。

- 電源キーを押す
- 着信を受ける
- アラームが鳴動する
- 電池残量が少なくなった旨の通知を受ける
- 通知内容を iOS 機器で確認する

音楽操作

音楽操作をオンにすると、iOS 機器のミュージックアプリを操作することができるようになります。

! 注意

- 本機と iOS 機器が接続されているときのみ、音楽操作機能をお使いになれます。接続されているかどうかを確認するには、本機の電源キーを 1 度軽く押します。通知 LED が青色で 3 つ順に点灯して消灯する場合は iOS 機器と接続されています。

音楽操作機能を設定する

1 iOS 機器で SmartBand 2 アプリを起動する
2 「SmartBand」をタップし、設定画面を表示する
3 「音楽操作」の横にあるスライダーを右側へスライドし、設定をオンにする

メディアを操作する

1 本機と iOS 機器が接続されていることを確認する
2 iOS 機器側で、音楽再生アプリを選択する
3 本機の電源キーを 1 回押す
   - 通知 LED が青色で 1 つずつ点灯した後、すべての通知 LED が同時に消灯します
4 本機をタップする
   - 通知 LED が 3 つとも青色で点灯します。点灯している間は次の操作ができます。
   - 1 回タップ：メディアの再生／一時停止
   - 2 回タップ：次のメディアに進む
   - 3 回タップ：前のメディアに戻る

! 注意

- 電源キーを 1 回押したあと、5 秒以内に本機をタップしてください。5 秒を過ぎるとタップ操作を受け付けなくなります。その場合はもう 1 度電源キーを押してから 5 秒以内にタップしてください。タップした後、通知 LED が 3 つとも青色で点灯します。青色で点灯中は、タップするとメディアを操作することができます。操作できるのは、最後の操作から 10 秒以内です。

これはインターネット版刊行物です。© 個人使用目的でのみ印刷することができます。

STAMINA モード／通常モード／心拍連続モード

本機には STAMINA モード、通常モード、心拍連続測定モードの 3 種類があります。モードによってバッテリーの持続時間や、記録できるログが異なります。

モード	バッテリー使用可能時間	モードの説明	ログの記録					
			睡眠	心拍		歩数	ウォーキング	ランニング
				バックグラウンド	SmartBand 2 アプリ起動中			
STAMINA モード	最大 5 日（心拍センサー OFF 使用時）	バックグラウンドで心拍の自動記録を無効にします	○	×	○（※ 2）	○	○	○
通常モード	最大 2 日（通常使用時 *10 分間に 2 分間連続して心拍センサーを起動にした状態）	バックグラウンドで心拍の自動記録を有効にします	○	○（※ 1）	○（※ 2）	○	○	○
心拍連続測定モード	最大 10 時間（心拍センサー常時使用時）	心拍数を 1 分ごとに記録します	○	○（※ 2）	○（※ 2）	○	○	○

(*1) 10 分間に、2 分間連続して心拍センサーを記録している状態
(*2) 心拍数を 1 分ごとに記録している状態

ヒント

- STAMINA モードまたは通常モード中に本機の電源キーを 2 回押すと、心拍連続測定モードに変更できます。心拍連続測定モード中は、本機の通知 LED A/B/C がオレンジ色に点滅します。また、心拍連続測定モード中に電源キーを 2 回押すと、元のモードに戻ります。
- SmartBand 2 アプリが iOS 機器の画面に表示されている間は、モードに関係なく心拍を連続して記録します。

STAMINA モードをオンにする

1 iOS 機器で SmartBand 2 アプリを起動する
2「SmartBand」をタップし、設定画面を表示する
3「STAMINA モード」の右横にあるスライダーを右側へスライドし、設定をオンにする

これはインターネット版刊行物です。© 個人使用目的でのみ印刷することができます。

通知 LED について

本機の通知 LED で本機のステータスを確認することができます。

ステータス	通知 LED の状態
電源オン	白色で 1 つずつ点灯し、3 つ同時に消灯
電源オフ	白色で 3 つ同時に点灯し、 1 つずつ消灯
初期化中／ファームウェア更新中	通知 LED A が緑色で点滅
ペアリングモード	通知 LED A が青色で点滅
iOS 機器と接続済み	青色で 1 つずつ点灯し、3 つ同時に消灯
iOS 機器と未接続	白色で 1 つずつ点灯し、3 つ同時に消灯
心拍連続測定モード	3 つ同時にオレンジ色で点滅（計測開始時はオレンジ色で 1 つずつ点灯）
音楽操作モード	3 つ同時に青色で点灯
電池残量が少ない	3 つ同時に赤色で 4 秒間隔で点滅
着信中	3 つ同時に白色で点滅

これはインターネット版刊行物です。© 個人使用目的でのみ印刷することができます。

SmartBand 2 アプリを使用して記録したログを確認する

本機で記録したログは、SmartBand 2 アプリで確認することができます。

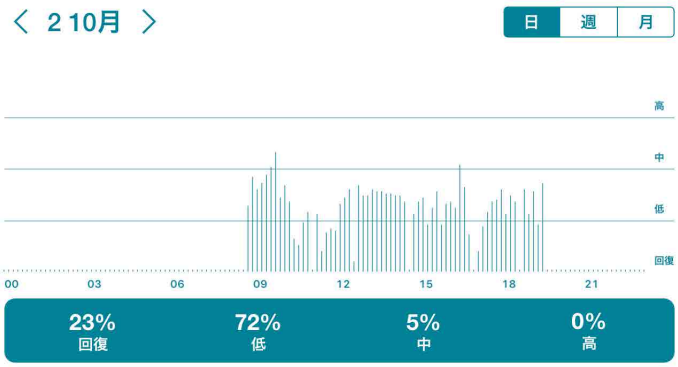
1 iOS 機器で SmartBand 2 アプリを起動する
2 ホーム画面でログを表示したいアクティビティまたは脈拍をタップする
   - アクティビティ表示の場合、画面の上半分に今日の記録、下半分に今週の記録が表示されます。脈拍表示の場合、今日の記録が表示され、画面を左から右にスワイプすると当日の 0 時からの記録を表示することができます。

ヒント

- ホーム画面に表示されている歩数、睡眠のほか、ウォーキングやランニングのログを表示することができます。
  ① ホーム画面右下の「アクティビティ」をタップする
  ② 画面の上半分あたりを右または左にスワイプして目的のアクティビティを表示する
- 記録の詳細を確認するには、iOS 機器を回転させて横向き表示にしてください。当日の詳細情報がグラフで表示されます。過去の記録を確認するには、画面を左から右へスワイプしてください。

注意

- 画面の回転を縦に固定している場合は、詳しいグラフを表示することができません。



これはインターネット版刊行物です。© 個人使用目的でのみ印刷することができます。

脈拍数と心拍数

心拍数は、1 分間に起こる心拍の数（BPM）を表します。本機では、手首の脈拍を計測し、心拍数として表示しています。実際には脈拍と心拍は 2 つの異なる概念に基づく言葉ですが、本書では同じ意味の表現として使用しています。
本機は、iOS 機器と接続していない時でも心拍数を計測できます。心拍センサーを使用して収集されたデータは最長で 72 時間本機に保存され、iOS 機器と接続すると iOS 機器に記録されます。
本機は医療機器ではありません。本機のデータを医療上の判断（病気やけがの予防、診断、または治療など）に用いたり、医学的アドバイスに代わるものとして利用したりしないでください。

ストレスレベル（ストレスと回復）

日々の生活の中でストレスが生じるのは自然なことです。またストレスは健康でバランスの取れた状態を保つうえでも必要と言われています。本機によって提示されるストレスレベル（ストレスと回復）は、心拍数と心拍間の時間間隔の変化によって表示されます。心拍間の時間間隔の変化が大きい場合は、リラックスしていて回復していることを示し、心拍間の時間間隔の変化が小さい場合は、ストレス状態を示していると言われています。
読書などはストレスレベルが低い、または回復状態と示されることがあります。たとえば職場や学校で忙しく動き回っていると、ストレスレベルが高いという結果になると言われています。ストレスがある状態は必ずしも悪いことではないと言われており、エキサイティングで楽しいことを経験していることを示す場合もあります。ストレスが高いときとのバランスをとるため、リラックスしたり睡眠をとったりして十分に回復することが必要です。
中程度のストレスレベルは、楽に作業をこなしていることを示し、仕事中やソーシャルアクティビティにおいてはよく見られると言われています。 多くの場合、回復は睡眠時に起こると言われています。体を動かすライフスタイル、健康的な食事、少量のアルコール摂取、ストレスの原因排除などといったことが、長期的にみても睡眠時の回復の質を高めると言われています。寝る前に極端 な運動を避け、精神状態を落ち着かせることも、良い影響を与える場合があります。ストレスと回復をより正確に表示するには、少なくとも一晩、本機での心拍数の記録が必要です。

心拍数やストレスレベルの表示に影響する要因

以下の場合、本機の心拍数の表示は影響を受ける可能性があります。

- 本機は、手首の血流状態に基づいて心拍数を表示します。手首での血流量は人、動き、また環境によっても異なります。たとえば気温の低い場所などでエクササイズをしている場合、心拍数を検出できない場合があります。
- ランニングやサイクリングなどの規則的な動きにくらべ、体操などの不規則な動きでは、心拍数が正しく表示されない場合があります。
- タトゥーのインク、模様、大きさなどによっても、心拍数が正しく表示されない場合があります。

より正確な心拍数の表示のために

本機で毎回信頼できる心拍数データを読み取れるとは限りません。また、さまざまな要因から、ごく一部のユーザーの心拍数は計測できないことがあります。心拍センサーの読み取りを改善するには、以下を確認してください。

- 手首から指 2 本程度はなれた位置に、本機をぴったりフィットするように取り付けます。
- 心拍数を読みとることができない場合は、リストバンドを少しきつく締めてください。
- 心拍センサー部分が汚れていると、正確な心拍数は表示できません。本機、特に心拍センサー部分は、定期的および必要に応じてお手入れしてください。

自動で心拍数およびストレスレベルを記録する

本機は、通常モード設定の場合、10 分間に 2 分間、心拍数、ストレスレベルおよび回復レベルを記録します。

これはインターネット版刊行物です。© 個人使用目的でのみ印刷することができます。

手動で心拍数およびストレスレベルを記録する

本機を使用して好きな時に心拍数を記録できます。操作は本機から直接行うことも、iOS機器から行うこともできます。
エクササイズ中に正確な心拍数を記録するには、エクササイズを行う数分前に心拍連続測定モードにし、心拍数を記録できる状態にします。

本機を操作して記録するには

1 電源キーを 2 回押す
- 通知 LED がオレンジ色で 1 つずつ点滅した後、記録が開始されると 3 つ同時に点滅し始め心拍連続測定モードに切り替わります。記録されたデータは本機に接続済の iOS 機器にインストールされている SmartBand 2 アプリで確認してください。

ヒント

- 記録を終了するには、再度電源キーを 2 回押してください。
- 心拍数を検出できない場合は本機が 3 回振動した後、本機の通知 LED がオレンジ色で交互に点滅します。このような場合は、手首に取り付けている本機の位置を調整したり、心拍センサー部分のお手入れをしたりしてから、再度記録を開始してください。
- 心拍センサーの読み取りを改善する方法については、「より正確な心拍数の表示のために」（P.26 ）も合わせてご覧ください。

iOS 機器を操作して記録するには

1 iOS 機器で SmartBand 2 アプリを起動する
- SmartBand 2 アプリが起動すると、本機はすぐに心拍センサーから情報の取得を試み、その結果を SmartBand 2 アプリに表示します。

ヒント

- 記録を終了するには、SmartBand 2 アプリを終了してください。

これはインターネット版刊行物です。© 個人使用目的でのみ印刷することができます。

主な仕様

サイズ（コア）	横 約 40.7 × 縦 約 15.3 × 厚さ 約 9.5mm
リストバンドの長さ	約 250mm
重量	コア：約 6g、リストバンド：約 25g
防水／防塵	防水（IPX8）／防塵（IP6X）
NFC	対応
Bluetooth® 標準規格	Bluetooth® v4.1（Bluetooth®4.0 も含む）
充電端子	microUSB 端子
内蔵電池	リチウムイオン電池

仕様および外観は、改良のため予告なく変更することがありますが、ご了承ください。

これはインターネット版刊行物です。© 個人使用目的でのみ印刷することができます。

重要な情報

防水／防塵性能

本機の防水／防塵性能は下記に示す侵入保護(IP)等級 IPX8 および IP6X に適合しています。この侵入保護（IP）等級は、本機が防塵性と低圧の水流に対する耐性を備えていて、水深 1.5 メートルまでの淡水（非塩水）に 30 分間浸しても影響がないよう保護されていることを意味します。

ご使用にあたっての注意事項

次の注意事項を守って正しくお使いください。

- 本機には防水／防塵性能が備わっていますが、粉塵、砂、泥の極端に多い環境や、極端に高温または低温の湿潤環境に不必要にさらすことは避けてください。
- 本機が塩水に浸かったり、microUSB 接続端子が塩水に触れたりしないよう注意してください。海岸にいる場合は、本機を海水に近づけないでください。
- 本機が洗剤や液体薬品に触れないよう注意してください。本機が真水以外に触れた場合は、真水ですすいでください。
- 本機に損傷がある場合は、防水／防塵性能が低下するおそれがあります。
- 本機に水がかかった場合は、microUSB 接続端子の回りの水分を拭き取り、乾燥させてください。
- AC アダプター、microUSB ケーブルなどの対応アクセサリーはいずれも単体では防水／防塵性能を備えていません。
- 本機の乱暴な使用や誤った使用（当該 IP 等級による限度を超える環境での使用を含む）による故障や損傷は、保証対象外となります。なお、本機器の使用方法について不明な点がある場合は、お客様ご相談センターまでお問い合わせください。
  http://www.sonymobile.co.jp/support/

これはインターネット版刊行物です。© 個人使用目的でのみ印刷することができます。

Legal information

Sony SWR12

ご利用になる前に、別紙の取扱説明書リーフレットをお読みください。

本ユーザーガイドは、Sony Mobile Communications Inc.、または各地域の関連会社が保証なしで発行するものです。誤植、不正確な情報、またはプログラムおよび機器の改良に伴う記載内容の変更は、予告なく任意の時に Sony Mobile Communications Inc. が行います。当該変更箇所は、本ガイドの改訂版 (最新版) に適用されます。

All rights reserved.
©2015 Sony Mobile Communications Inc.

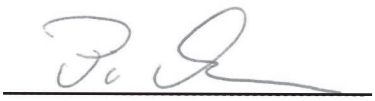
Bluetooth 機器の相互接続性は同一プロファイルに対応している必要があります。
ソニーおよび Sony はソニー株式会社の商標または登録商標です。
「Bluetooth」は Bluetooth SIG, Inc. の登録商標であり、当社はライセンスに基づいて使用しています。
Bluetooth® のワードマークおよびロゴは、Bluetooth SIG, Inc. が所有する登録商標であり、ソニーモバイルコミュニケーションズ株式会社はこれらのマークをライセンスに基づいて使用しています。その他の商標およびトレードネームは、それぞれの所有者に帰属します。
ここに明示されていない他の権利についても権利を留保します。
詳細は、*http://www.sonymobile.co.jp/* を参照してください。
イラストは説明を目的として使用されており、実際のアクセサリーを正確に示すものではありません。

Declaration of Conformity for SWR12

We, **Sony Mobile Communications AB** of
Nya Vattentornet
SE-221 88 Lund, Sweden
declare under our sole responsibility that our product
Sony type RD-0071
and in combination with our accessories, to which this declaration relates is in conformity with the appropriate standards EN 300 328:V1.8.1, EN 301 489-17:V2.2.1, EN 301 489-3:V1.6.1, EN 302 291-2:V1.1.1 and EN 60 950-1:2006+A11:2009+A1:2010+A12:2011+A2:2013 following the provisions of, Radio Equipment and Telecommunication Terminal Equipment directive 1999/5/EC.

CE 0682

Lund, March 2015



Pär Thuresson,
Quality Officer, SVP, Quality & Customer Services

FCC Statement

This device complies with Part 15 of the FCC rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause harmful interference, and (2) This device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.
Any change or modification not expressly approved by Sony may void the user's authority to operate the equipment.
This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation.
If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

これはインターネット版刊行物です。© 個人使用目的でのみ印刷することができます。

Industry Canada Statement

This device complies with RSS-210 of Industry Canada.
Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause interference, and (2) this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.
This Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-003.
Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Avis d’industrie Canada

Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence.
L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes: (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et, and (2) l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

これはインターネット版刊行物です。© 個人使用目的でのみ印刷することができます。